

HÄ VI KIT TÖ MÄN HY VÄÄ



HELPPOJA
HÄVIKKI-
VINKKEJÄ
ARKEEN



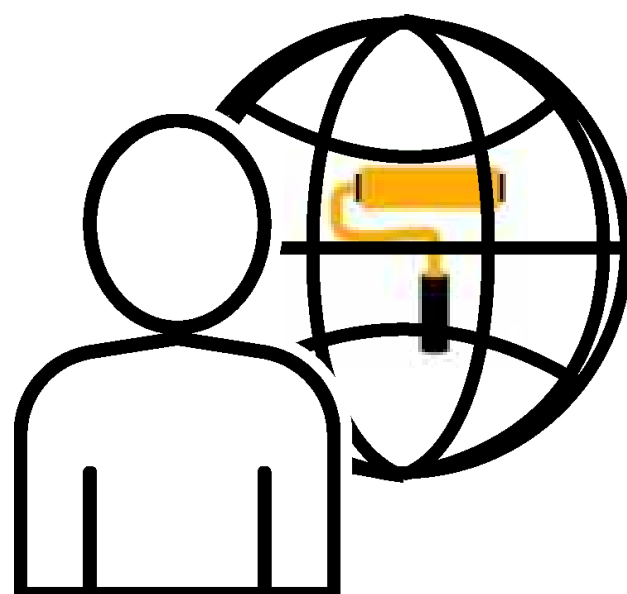
Iin Hävikkiviikko järjestetään tänä vuonna toisen kerran Tuunatan työtä-hankkeen toimesta. Tuunataan työtä-hanke on ESR-rahoitteinen Iin kunnan ja Micropoliksen hallinnoima kehittämishanke, joka toimii ajalla 1.9.2018 - 31.8.2021.

Hävikkiruoan vähentäminen on yksi tärkeä osa kestävästä kehityksestä, mikä on kuntamme tärkeä arvo. Jokainen kuntalainen voi osallistua hävikin vähentämisen ja siihen avuksi päätimme tehdä Hävikittömän hyvää-kirjan. Digitaalisessa muodossa tietysti, näin samalla säästämme luontoa.

Kirja antaa tietoa hävikistä, sen laajuudesta ja vaikutuksista ympäristöömme, mutta ensisijaisesti se antaa käytännön vinkkejä jokaisen iiläisen kodin arkeen.

Miettimällä hetken, mitä ostaa, kuinka paljon ostaa saa jo paljon aikaan. Ja kun käyttää vielä muutaman minuutin aikaa siihen, että voisiko ylijäämäruoasta tuunata uutta, olemme jo hyvällä matkalla kohti hävikittömyyttä huomista.

**Ota Hävikittömän hyvää-kirja arkesi avuksi.
Maapallo ja Tuunataan työtä-hanke kiittää.**





Sivu 2.....	Hävikkiviikon taustaa
Sivu 3.....	Sisällysluettelo
Sivu 4	Hävikki-infoa
Sivu 5	Naattipesto
Sivu 6.....	Banaaniletut
Sivu 7.....	Mehevä banaanikakku
Sivu 8.....	Banaanimuffinsit
Sivu 9.....	Näin kasvatat salaateista ja yrteistä uutta syötävää
Sivu 10.....	Perunat
Sivu 11.....	Perunankuorisipsit
Sivu 12.....	Perunaletut ja perunarieska
Sivu 13.....	Kuivunut leipä ja pulla
Sivu 14.....	Valkosipulikrutongit
Sivu 15	Omena
Sivu 16.....	Maitotuotteet
Sivu 17.....	Kananmuna
Sivu 18.....	Kahvi
Sivu 19.....	Hävikkipizza
Sivu 20-22.....	Kohti omavaraisuutta
Sivu 23.....	Ruokahävikin lajittelu
Sivu 24.....	Bokashi
Sivu 25.....	Tee itse bokashiämpäri
Sivu 26.....	Ruokahävikin ilmastovaikutukset
Sivu 27.....	Kymmenen vinkkiä ruokahävikin vähentämiseksi

Ruokahävikki on roskeen päätyntä ruokaa, jonka synty olisi voitu välttää ennakoimalla paremmin ruoan kulutusta tai valmistamalla tai säilyttämällä ruoka toisin.



Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta kaikkein eniten kotitalouksissa. Kotitalouksien ostamasta ruoasta noin kuusi prosenttia päättyy roskeen. Suomessa kotitaloudet heittävät vuosittain roskeen 120–160 miljoonaa kiloa ruokaa. Henkilöä kohden heitämme ruokaa pois keskimäärin 20–25 kiloa vuodessa, noin sadan euron arvosta.



**IIN KUNNASSA HEITÄMME VUOSITTAIN
230 000 KG
SYÖMÄKELPOISTA RUOKAA ROSKEEN**

=



LÄHES JOKA KYMMENES PERUNA, LEIPÄPALA JA HEDELMÄ PÄÄTTY ROSKEEN



Kotitalouksissa heitetään useimmiten pois:

- leipää
- valmisruokia
- liha- ja kalatuotteita
- hedelmiä, vihanneksia, juureksia ja marjoja
- kahvia

Kotitalouksien ruokahävikki johtuu useimmiten suunnittelemattomuudesta, tilanteiden muuttumisesta, keittiötaitojen heikkoudesta ja viitseliäisyyden puutteesta. Tähteitä ei osata tai haluta hyödyntää ja parasta ennen -merkintää ei osata erottaa viimeinen käyttöpäivä -merkinnästä.

Selkeästi yleisin syy ruoan poisheittämiseen on ruoan pilaantuminen. Myös ruoan jääminen lautastähteeksi, ruoan liiallinen valmistaminen ja haluttomuus syödä samaa ruokaa uudelleen ovat yleisiä syitä. Ruoka on myös saattanut näyttää täysin syömäkelpoiselta, mutta ei olla haluttu ottaa riskiä. Kuluttajien toiveet ja korkeat vaatimukset heijastuvat myös teollisuuden, kaupan ja ravintoloiden ja kaupan hävikkiin

Lähde:<https://havikkiviikko.fi>

NAATTIPESTO ALA IIN HÄVIKKIVIIKKO



3/4 l porkkanan naattilehtiä
1/4 l lehtipersiljan lehtiä
2 pientä valkosipulinkynttä
2 rkl sitruunanmehua
2 dl kylmäpuristettua oliiviöljyä
2 dl auringonkukan siemeniä
1 1/2 dl raastettua Manchego-juustoa
suolaa
mustapippuria

1. Huuhtelee porkkanan naatit ja lehtipersiljan lehdet
2. Paahda auringonkukansiemenet kullanuskeiksi
3. Raasta juusto
4. Mittaa kaikki ainekset paitsi juusto tehosekoittimeen ja aja sileäksi pestoksi
5. Lisää lopuksi raastettu juusto ja sekoita

**NAATTI ON JUURIKASVIN
MAANPÄÄLLINEN OSA,
"JUUREKSEN LEHDET"**



BANAANILETUT



(maidoton, gluteeniton)

1 ½ banaania
(tummuneet erityisesti)
2 kpl kananmunia
½ dl riisijauhoja
½ tl vaniljasokeria
ripaus suolaa
ripaus kanelia

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen, tai käytä sauvasekoitinta. Pyöräytä sileää seos. Paista tilkalla voita tai öljyä pannulla, kauniin värisiksi. Nauti sellaisenaan, tai marjojen, hunajan, kermavaahdon ym.... kanssa.

HERKULLISTA!
HELPPOA!
EDULLISTA!



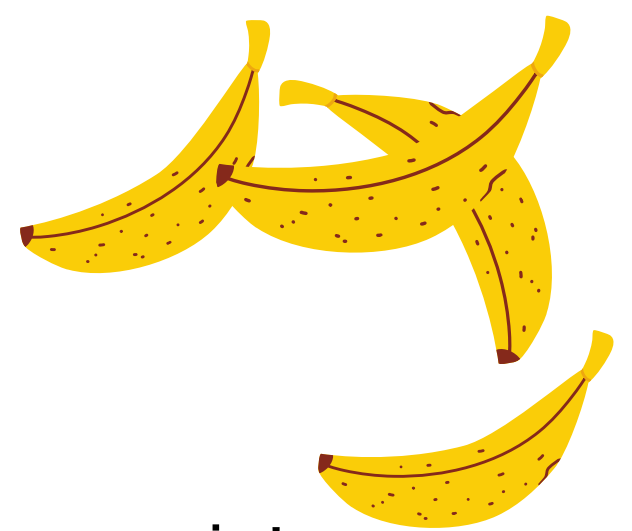
TIESITKÖ, ETTÄ BANAANIN
VOI PAKASTAA?
PAKASTA JOKO
KOKONAISENA KUORINEEN TAI
PALOITELTUNA RASIAAN
ILMAN KUORIA

MEHEVÄ BANAANIKAKKU



AINEKSET

150 g	voita
3 dl	sokeria
2	kananmunaa
5 dl	vehnä jauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	ruokasoodaa
1 tl	suolaa
2 tl	kanelia
1 tl	inkivääriä
1 tl	neilikkaa
2-3	yläkypsää banaania, Voit käyttää myös pakastettuja banaaneja!



VALMISTUS

Muussaa ylikypsät banaanit esim. haarukalla. Vaahdota pehmeä voi ja sokeri keskenään. Lisää munat ja vaahdota kuohkeaksi.

Sekoita kuivat aineet (vehnä jauhot, leivinjauhe, sooda, suola, mausteet) keskenään toisessa kulhossa. Lisää jauhoseosta ja muussattuja banaaneja vuorotellen vaahdon sekaan.

Annostele taikina voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan (jos käytät vuokasprayta, jauhotusta ei tarvita).

Paista 175 asteessa alimmalla tasolla 50-60 min.

VINKKI: Pakasta tummuneet banaanit kotona ja käytä ne esim. leivontaan tai



lisää hieman jäisenä smoothien joukkoon.



BANAANIMUFFINSIT



AINEKSET:

100g	margariinia tai voita
1 ½ dl	sokeria
1 kpl	kananmuna
2 dl	vehnäjauhoja
1 dl	jauhettua mantelia tai hasselpähkinöitä
1 tl	vaniljasokeria
1 tl	kanelia
1 tl	soodaa
2 kpl	banaania (tummuneita tai pakastettuja)
1 ½ dl	kermaviiliä
	riipaus suolaa

Kuorrutus:

3 dl	tomusokeria
1-2 rkl	kermaviiliä
	keltaista tai muun väristä karamelliväriä
	strösseliä



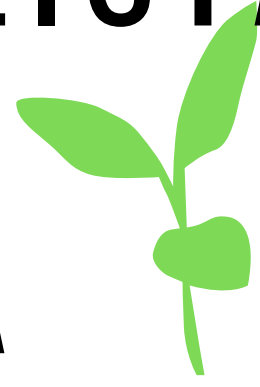
1. Vatkaa pehmeä rasva ja sokeri vaahdoksi.
2. Lisää kananmuna vatkatun.
3. Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään.
4. Lisää vaahtoon kuivat aineet, kermaviili ja soseutetut banaanit.
5. Lusikoi taikina muffinsivuokiin, täytä ne vähän yli puolenvälin.
6. Paista 200 asteessa n. 15-20 min.

Koristele jäähtyneenä.

Sekoita tomusokerin joukkoon niin paljon kermaviiliä että saat paksun, mutta hyvin levittyvän seoksen. Lisää halutessasi hieman karamelliväriä ja sekoita.

Ripottele strösselit kuorrutteen päälle.

NÄIN KASVATAT SALAATEISTA JA YRTEISTÄ UUTTA SYÖTÄVÄÄ



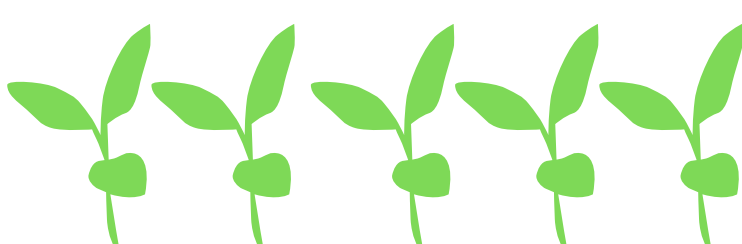
Useimmat kaupan salaattit ja yrtit kasvavat multaruukuissa. Kun olet syönyt salaatin / yrtin, voit istuttaa multapaakun hieman isompaan astiaan ja täyttää sen ruokamullalla. Salaatti jatkaa kasvuaan ja kohta saat uutta satoa syödäksesi!
Jos omistat kasvimaan tai kasvihuoneen, voit istuttaa syödyn salaatin juurispotin sinne.



Pakasta yrtejä jääpalamuottiin. Huuhtelee yrtit vedellä ja silppua niitä muottiin, lisää öljy tai kasvisliemi ja laita pakkaseen. Voit myös lisätä niihin mausteita. Ota pakastimesta ja lisää suoraan keittoihin tai salaatinkastikkeeksi. Jäätäneet kuutiot voi irrottaa ja pakastaa vaikka pusseihin tai rasioihin, mistä niitä on helpompi ottaa käyttöön

Yrtti-öljykuution voi laittaa jäisenä suoraan pannulle ja paistaa siinä kalat, lihat ja kasvikset.

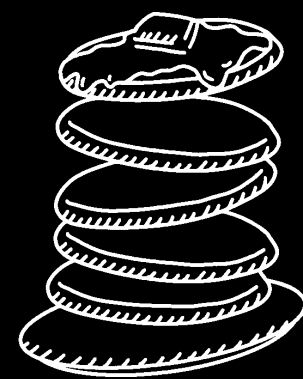
Tee erilaisia seoksia esim. kalalle sopii tilli, sitruunapippuri, valkopippuri. Viimeistele kalakeitto yrttikuuutiolla.



PERUNA

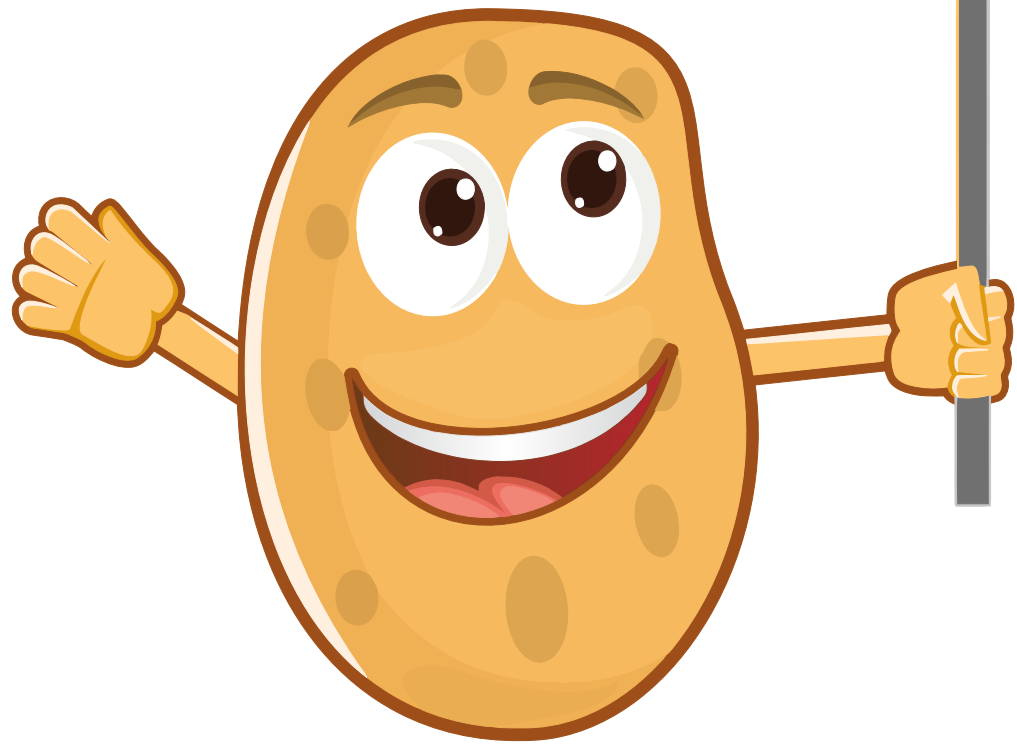
LOHKO TAI
KUUTIOI
YLIJÄÄNEET
KEITETYT
PERUNAT JA
TEE
PYTTIPANNUA

Perunasoseen
loppu
uppoaa
perunarieskoihin
tai
perunalettuihin



**TEE KEITETYISTÄ
PERUNOISTA RAIKAS
PERUNASALAATTI
-PERUNAA
-SIPULIA
-KAPRISTA
KASTIKE: ÖLJYÄ, SITRUUNAA,
PIPPURIA JA SUOLAA**

PERUNAN KUORI- SIPSIT



**Perunankuorista saat
terveelliset ja
maukkaat sipsit**

Perunankuoret huuhdotaan kylmällä vedellä ja annetaan kuivahtaa. Lisää astiaan makusi mukaan:

oliiviöljyä,
suolaa,
valkosipulia,
yrttejä


Laita perunankuoret astiaan ja sekoita.

Levitä kuoret uunipellille.

Paista 180 asteessa noin 10 min.



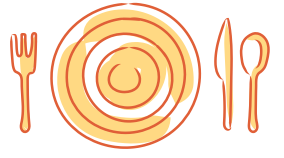
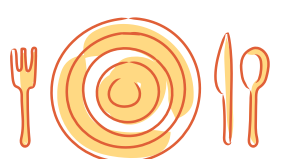

PERUNALETUT

5 dl	perunasosetta	
2 kpl	kananmunaa	
3 dl	jauhoja	
ripaus	suolaa, pippuria, perunamaustetta, chiliä tai mitä kaapista löytyy.. (Juuston kannikat voi myös raastaa taikinan sekaan)	

Sekoita kaikki ainekset sekaisin. Paista lettupannulla rapeiksi. Tarjoa salaatin tai ruoan lisäkkeenä.



PERUNARIESKAT

3 dl	perunamuusia	
1 tl	suolaa	
1 kpl	kananmunaa	
2-3 dl	ohra- tai vehnä jauhoja	

Sekoita aineet kulhossa, lisää niin paljon jauhoja että taikina on pehmeän sitkeää. Laita taikina kahteen osaan pellille leivinpaperin päälle ja taputtele jauhotetuilla käsillä n. 1 cm paksuisiksi rieskoiksi. Pistele rieskat haarukalla ja paista uunin keksitasolla 275 astetta n. 15-18 min.

KUIVUNUT LEIPÄ JA PULLA



PULLAVANUKASTA

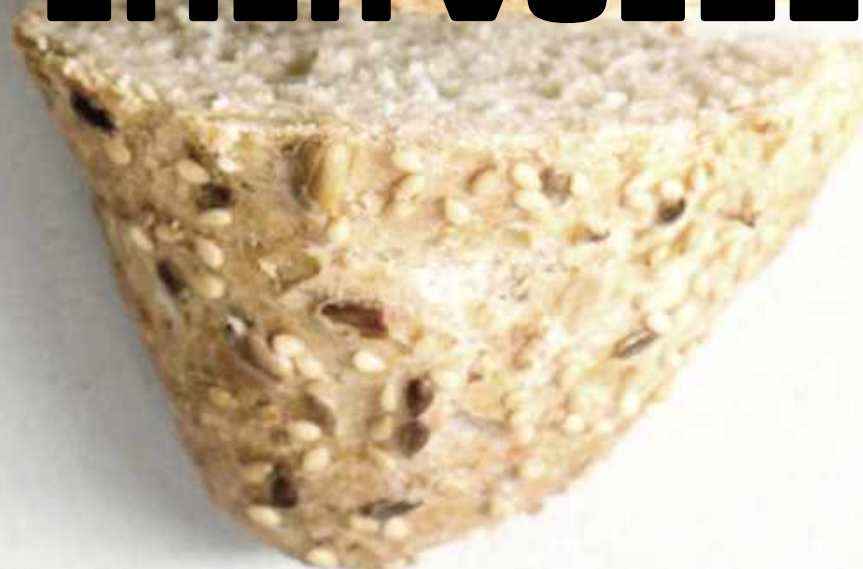
KÖYHÄT RITARIT!



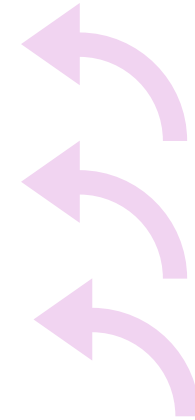
KRUTONKEJA



LÄMPIMIÄ VOILEIPIÄ



Jauha kuivunut leipä jauhoksi ja käytä korppujauhojen tapaan leivityksessä tai mureketaikinassa.



VALKOSIPULIKRUTONGIT

- 2 rkl voita
- 2-3 valkosipulinkynttä, kuivattuja tai tuoreita yrtejä
- 3 siivua kuivaa leipää

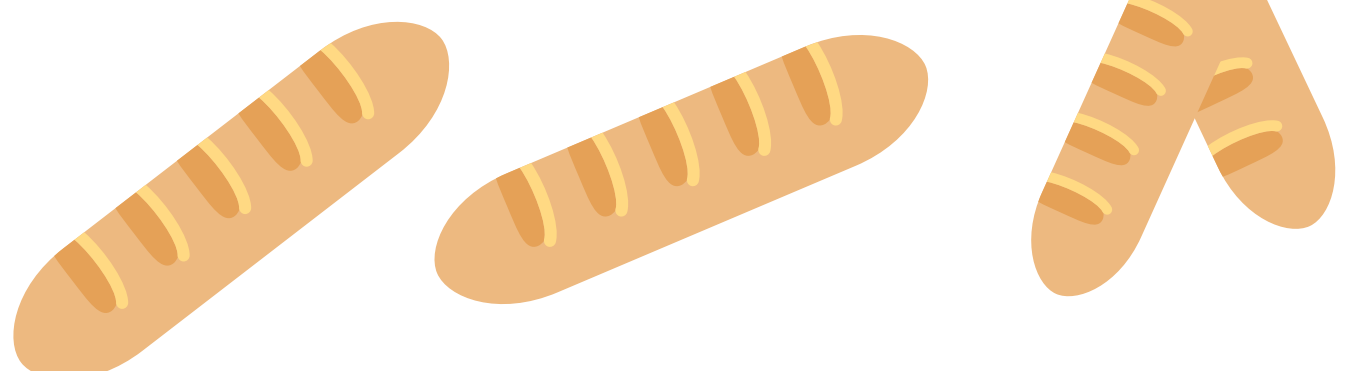


Sulata voi pannulla ja kuutioi leipä.
Lisää voin sekaan pannulle murskatut valkosipulinkyntset. Paahda kullankeltaisiksi ja nauti vaikka salaattien tai keittojen lisäkkeenä.

Korppujauhot:

Jauha tai raasta kuivuneet leivät korppujauhoksi. Käytä mureketaikinoihin, kuorruta kasviksia, käytä pastakastikkeisiin, jauhota kakkuvuokia. Voit myös maustaa itse korppujauhoja, vain mielikuvitus on rajana

YLIMÄÄRÄISET LEIVÄT VOI ANNOSPAKATA PAKKASEEN, MISTÄ NE ON
HELPPO OTTAA HETKESSÄ PÖYDÄLLE SULAMAAN.
KÄÄRI PARI LEIPÄVIIPALTTA TUOREKELMUUN JA LAITA PAKASTIMEEN.



OMENOITA~OMENIA ~ OMENOA~OMENIEN~ OMENOIDEN ~ OMENOITTEN ~ OMENOJEN(~ OMENAIN)

UUNIOMENAT

6 kpl omenaa

Täyte:

1 dl	kaurahiutaleita
50 g	sulatettua voita
1 rkl	siirappia
½ dl	fariinisokeria
1 tl	kanelia
1 tl	vaniljasokeria

Pese nahistuneet omenat ja poista siemenkodat.
Lado omenat pystyasennossa voideltuun
uunivuokaan. Valmista täyte sekoittamalla kaikki
täytteen aineet keskenään. Lusikoi tai pursota täyte
omenoiden sisään.

Paista 175 asteessa n. 35-40 min.

Tarjoile ja nauti
vaniljakastikkeen tai jäätelön kanssa.



Omena erittää
etyleeniä!
Pidä omenat ja
kasvikset
erillään





MAITOTUOTTEET

GLOBAALISTI
TUOTETUISTA
MAITOTUOTTEISTA JA
KANANMUNISTA JÄÄ
20 % KÄYTTÄMÄTTÄ

Ylimääräinen maito,
kermaviili,rahka,
kerma,
ja jogurtti uppoaa
pannukakkuihin,
lettuihin, vohveleihin
ja puuroihin


Hapanmaitotuotteet
ovat käyttökelpoisia
usein
parasta ennen
päiväyksen jälkeenkin!

KAURA PANNARI

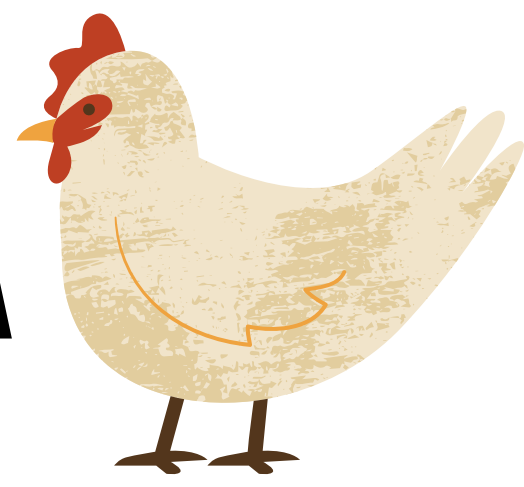
7,5 dl maitoa
2 munaa
1,5 tl suolaa
1tl vaniljasokeria
0, 5-1dl sokeria
40g sulaa voita
2dl vehnä jauhoja
2 dl kaurahiutaleita

HAISTA JA MAISTA!
LUOTA AISTEIHIN!

**Paista 225 asteessa
noin 30min**



KANANMUNA



SAMETTINEN MUNAKOKKELI

6 kpl	kananmunia
½ dl	maitoa/kauramaito
1 rkl	maissitärkkelystä
1 tl	suolaa

Sekoita kaikki aineet kulhossa.

Kaada pannulle

ja anna seoksen olla siinä hetken aikaa,
sekoittele lastalla hetken aikaa.

Tarjoa sellaisenaan tai lisää pannulle
pekonia, kinkkusuikaleita, nakkeja,
kypsennettyjä ylijäämä kasviksia ym. mitä
kaapista löytyy.

UUNIMUNAKAS

6-8	keitettyä perunaa
1 dl	maitoa tai kermaa
7 kpl	kananmunaa
1 dl	juustoraastetta
100 g	tuoretta pinaattia/ nokkosta/ruohosipulia
½ tl	suolaa
	mustapippuria ja paprikaa maun mukaan

Kuori ja viipaloi perunat.

Voitele uunivuoka.

Sekoita munat ja kerma tai maito, juustoraaste ja
mausteet keskenään kulhossa.

Lado puolet perunaviipaleista vuoan pohjalle.

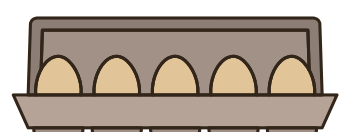
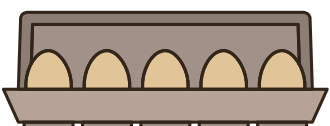
Levitä pinaatti tairuohosipuli perunoiden päälle.

Kaada puolet munakasseksesta niiden päälle ja
lado loput perunat päällimmäiseksi kerrokseksi.

Lisää loput munakasseoksetvuokaan.

Kypsennä munakasta 200 asteessa n. 20 min.

PAKKAUKSESSA MAINITAAN PARAS ENNEN -PÄIVÄMÄÄRÄ,
JOKA ON 28 PÄIVÄÄ MUNINNASTA.
KANANMUNA SÄILYY KUITENKIN USEIN HYVÄNÄ PIDEMPÄÄNKIN.
OPTIMAALINEN SÄILYTYSLÄMPÖTILA ON + 14 ASTETTA.



KAHVI

Suomalaisissa
kotitalouksissa
menee vuosittain
150 miljoonaa
kupillista eli 23
miljoonaa litraa
kahvia viemäriin



KAHVI-SUKLAAKIISSELI

Ainekset kolmelle

3 dl maitoa/kasvimaitoa
1 dl ylijäänyttä kahvia
2½ rkl maissitärkkelystä

Ylijääneen kahvin voit käyttää
mokkapalojen kuorrutteeseen, sekä
tiramisuun keksien kostukkeeksi.



HÄVIKKIPIZZA

Hävikkipizzallehan ei ole tarkkaa ohjetta, ainoat mitkä ovat pakolliset ovat vesi, hiiva ja jauhot pohjaa varten.

Tässä pohjan perusohje:

25 g tuorehiivaa

2 dl vettä

$\frac{3}{4}$ tl suolaa

4 $\frac{1}{2}$ dl vehnäjauhoja

2 rkl oliiviöljyä

Paista pizzapohjaa 250 asteessa 10–15 minuuttia.

Pizzatäytteen ainekset löytyy...



...kun käyttää kaappien jämät

keitetyt perunat

kaprikset

oliiveja



lohi

kermat

juuston loput

parsakaali



leikkeleet

juurekset

ananas

yrtit

sipuli

tonnikala



tomaatti

kasvikset

anjovis

kesäkurpitsa

kypsä liha



KOHTI OMAVARAISUUTTA

Yllättävien tilanteiden varalle voi varustautua suht pienin ponnistuksin.



MARJAT
SIENET
VILLIYRTIT



KASVIHUONEVILJELY

PIENVILJELY
avomaat
ruukut

KANALA

KALASTAMINEN

METSÄSTÄMINEN

**IIN METSISSÄ KASVAA PUHDASTA
JA VITAMIINIRIKASTA SYÖTÄVÄÄ:**

**puolukoita, mustikoita,
mesimarjoja, hilloja, vadelmia**

PAKASTA

KUIVAA

MEHUSTA

TEE HILLOIKSI

TEE SOSETTA

Mmmm...

MARJAPIIRAKKA
marjapuuro
MARJASMOOTHIE
marjakiisseli

**VITAMIINIT SÄILYVÄT
HYVIN
PAKASTEMARJOISSA,
MUTTA HIDAS
SULATTAMINEN ON
NIIDEN TUHO**

MARJAHILLO

500 g marjoja maun mukaan

½ dl vettä

250 g hillosokeria

1. Puhdista marjat.
2. Kuumenna marjat ja vesi Sekoita hillosokeri höyryävään seokseen kuumenna ja keitä kevyesti poreillen 10–15 min. Sekoita välillä. Kuori vaahto.
3. Anna jäähtyä noin puoli tuntia ja purkita puhtaisiin, kuumennettuihin purkkeihin. Säilytä viileässä.

Voit maustaa hillon kaappiin jääneillä mausteilla:

- pari oksaa tuoretta yrttiä, esim. (pipar)minttua, rosmariinia, kanelibasilikaa tai timjamia
- kaneli- tai vaniljatanko tai tähtianis
- raastettua sitruunan tai limetin kuorta
- ripaus kardemummaa, chiliä tai anista
- raastettua inkivääriä

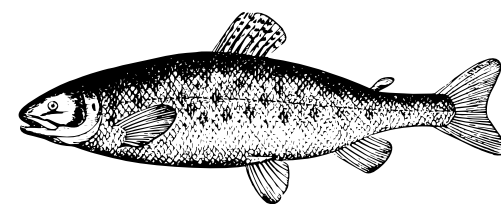




VILJELY

Viljelyä voi tehdä pienesti tai isosti: ruukuissa, kasvilavoilla, avomaalla ja kasvihuoneissa. Siemenet voit ottaa itse kasvista talteen tai ostaa siemenpussit kaupasta

KALASTAMINEN



Onkiminen, pilkkiminen ja silakkalitkalla kalastus ovat Suomessa maksuttomia yleiskalastusoikeuksia



METSÄSTÄMINEN

Metsästys oli pitkään lähes elinehto suomalaisille perheille. Erällä käytiin ravinnon ja turkisten haussa. Turkikset kävivät maksuvälineestä ja vielä myöhemminkin niistä saatiin merkittäviä lisäansioita. Vaikka suomalainen eränkäynti onkin muuttunut vuosien saatossa enemmän harrastuksenomaiseen suuntaan, on metsästyksellä edelleen tärkeä merkitys sitä harrastaville henkilöille, heidän perheilleen ja yhteiskunnalle.

Riistasta saadaan puhdasta villiruokaa, joka on monissa perheissä merkittävä jatke kaupasta ostetun ravinnon lisänä. Metsästäjät saavat saaliistaan vuosittain yli 10 miljoonaa kiloa puhdasta riistanlihaa.

Metsästysseuraan tai -porukkaan kuuluminen lisää yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia kontakteja. Harrastuksen parissa tapahtuva liikunta ja muu aktiivinen toiminta pitävät niin ihmisen mielen kuin kehonkin kunnossa.

Lähde: <https://riista.fi/metsastys/>

SIENET JA VILLIYRTIT



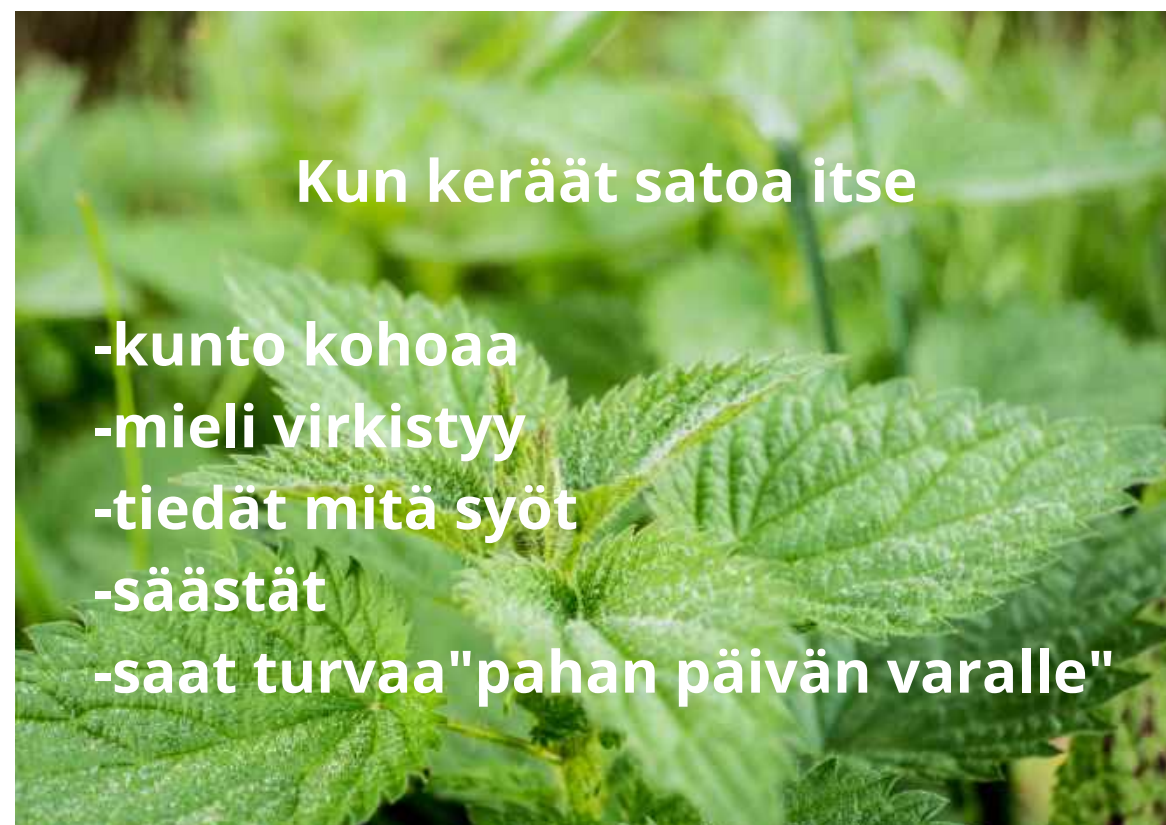
Muistathan poimia vain niitä sieniä ja villiyrtejä jotka varmasti tunnistat

Nokkonen sisältää A-, B-, C-, E-, K-vitamiinia sekä rautaa, piitä, kaliumia, kalsiumia, fosforia, magnesiumia, mangaania, seleeniä, sinkkiä ja kuparia.



Kun keräät satoa itse

-kunto kohoaa
-mieli virkistyy
-tiedät mitä syöt
-säästät
-saat turvaa "pahan päivän varalle"



JOS RUOKAHÄVIKKIÄ SYNTYY, SEN OIKEA PAIKKA ON



COMPOST

- ↳ Vihannesten, juuresten ja hedelmien jätteet
- ↳ Raaka ja kypsennetty liha ja kala
- ↳ Maitotuotteet
- ↳ Munat ja munankuoret
- ↳ Leipomotuotteet
- ↳ Teepussit, kahvinporot ja -suodattimet
- ↳ Talouspaperi, nenäliinat, munakotelot,
- ↳ Pikaruokapaikkojen ruokakennot
- ↳ Taimet ja kukat
- ↳ Pienet määrät puutarhajätettä, kuten lehtiä, havuja, ruohosilppua, oksia jne.
Isommat määrät kompostoidaan puutarhakompostissa.
- ↳ Kotieläinten häkkien siivousjätteet, pienet määrät biologisesti hajoavaa kissanhiekkaa

BOKASHI



Mikä Bokashi on?

Bokashi on sisällä, huoneenlämmössä pidettävä kompostori. Se on lähtöisin Japanista (boka shi = eloperäinen, käynyt aine). Biojäte fermentoituu eli käy mikrobien avulla hapettomassa tilassa. Bokashissa ravinteet saadaan hyvin talteen. Hiili ei vapaudu hiilidioksidina, vaan sitoutuu materiaan.

Bokashin hiilijalanjälki on 25 kg/tonni (vrt. lämpökompostori 669 kg/tonni).

Mitä tarvikkeita pitää olla?

Bokashi-ämpärit ja lisäksi kannattaa hankkia pieni kannellinen astia päivittäisille ruokajätteille ja ilmatiivis astia bokashirouheelle. Tynnyri, palju tai saavi jätteen jälkikäsitteilyyn. Astiaa ei tarvita, jos tyhjennät puolikypsän aineksen suoraan maahan. Se onnistuu kuitenkin vain sulan maan aikana.

Miten saan oikean pieneliöstön töihin?

Helppointa on hankkia valmista Bokashi-rouhetta. Voit myös ostaa EM-kantaliuosta ja sekoittaa sen esimerkiksi vehnäleseeseen. Pakkaa seos ilmatiiviisiin rasioihin. Kun mikrobit valtaavat leseeseen, kuivata rouhe. EM-kantaliuoksen voi valmistaa myös itse. Siihen tarvitaan EM1-valmistetta, vehnänleseitä, melassia ja vettä. Kolmas tapa on valmistaa mikrobikanta alusta pitäen riisistä ja maidosta.

Miten hoidan bokashia?

- Kerää eloperäinen jäte kannelliseen astiaan. Jätteiden pilkkominen ja bokashirouheen lisääminen jätekerrosten väliin nopeuttavat hajoamista. Kippaa jätteet korkeintaan kerran päivässä isompaan astiaan, tiivistä, ripottele rouhetta ja sulje kansi tiiviisti.
- Annostele rouhetta ruokalusikallinen jätelitraa kohden.
- Säilytä Bokashi-astia lämpimässä paikassa. Laske ulos suotovettä joka parin–kolmen päivän välein. Kun pytty täyttyy, anna sen seistä kaksi viikkoa avaamatta kantta.
- Tyhjennä sisältö lavaan tai matalaan, maahan tehtyyn kuoppaan ja peittele mullalla. Sekoita kompostorin tuotos perusteellisesti mullan kanssa. Kun maa on jäässä, kaada aines esimerkiksi muovilaatikkoon ja peittele mullalla. Voit myös kipata jätteen pohjattomaan tynnyriin, joka on maan pinnalla.

Hyödynnä kompostointiastian pohjalle valuvaa suotonestettä, joka sisältää ravinteita ja kasveille hyödyllistä pieneliöstöä.

Liuos on erittäin ravinteikasta, joten sopiva laimennussuhde on 1:100 ja taimille jopa 1:200.



TEE ITSE BOKASHIÄMPÄRI

Helposti ja halvalla

Ohje: Kari Manninen

bokashin tekoa varten tarvitaan 2 kpl ihan tavallisia soppelin kokoisia säilöntä sankoja.

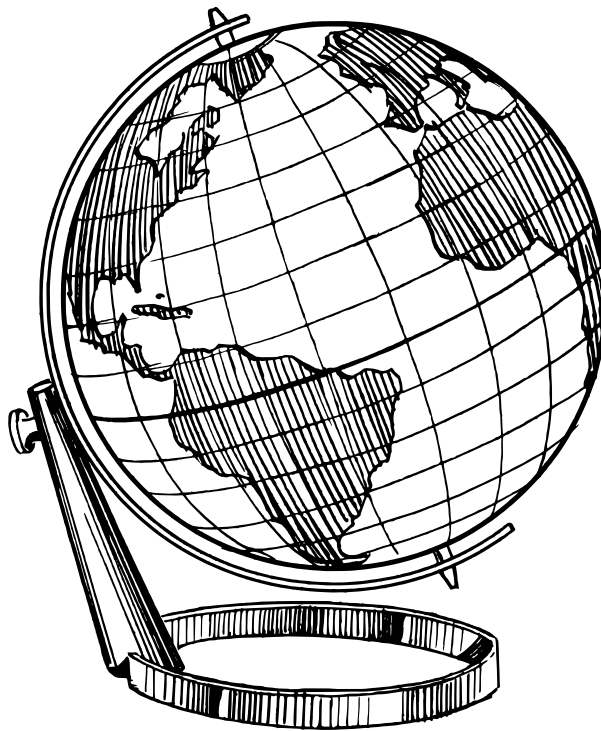
päällimmäiseen porataan pohjaan n.5 mm terällä reikiä. alin sanko säilytetään ehyenä (tähän kertyy se neste ylimmäisestä)

pohjalle pikkasen talouspaperia, ja sitten alkaa keräämään vaan tavaraa ja bokashi-jauhetta kerroksittain.

kun tulee täyteen niin ottaa toisen moisen käyttöön ja jättää tämän hautummaan siksi aikaa.



RUOKAHÄVIKIN ILMASTOVAIKUTUKSET



**TUTKIMUSTEN MUKAAN KAIKESTA KULUTUKSEN AIHEUTTAMASTA
YMPÄRISTÖKUORMASTA NOIN KOLMANNES SYNTYY RUOASTA**

Ruokahävikin vähentäminen on helppo tapa alentaa ruoan ympäristövaikutuksia. Turhaan tuotettu ruoka kuormittaa ympäristöä, sillä ruoantuotannossa tarvitaan paljon maata ja vettä. Samalla syntyy kasvihuonekaasupäästöjä sekä vesistöjä ja maaperää rehevöittäviä päästöjä. Myös ruuan kuljettaminen ja valmistaminen aiheuttavat paljon päästöjä. Jos ruoka päätyy hävikkiin, tuotantoketjussa syntyneet päästöt ovat syntyneet turhaan.

Lähde: Hävikkiviikko

JOS RUOKAHÄVIKKI OLISI

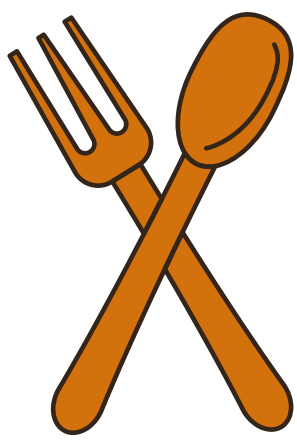
VALTIO

SILLÄ OLISI

KOLMANNEKSI SUURIN

HIILIJALANJÄLKI

USA:N JA KIINAN JÄLKEEN



KYMMENEN VINKKIÄ RUOKAHÄVIKIN VÄHENTÄMISEEN:



1. Mieti jo ennakkoon, mitä vanhentuvia ruoka-aineita sinulla on kotona, ja suunnittele ostokset sen mukaan.

2. Ota valokuva jääkaappisi sisällöstä ennen lähtöäsi ruokaostoksille. Näin näet kaupassa mitä tuotteita jääkaapissasi jo on, ja välttyt turhilta ostoksilta.



3. Pakkaukseen valinnassa on oleellista se, että kaikki pakkauksessa oleva ruoka tulee käytettyä. Pakkausten ympäristövaikutukset ovat pienemmät kuin hukkaan menevän ruoan. Edullinen kilohinta ei merkitse säästöä, jos osa pakkauksesta jää lopulta käyttämättä.

4. Muista, että parasta ennen -merkinnällä tarkoitetaan vähimmäis-säilyvyysaikaa, johon saakka elintarvike ainakin säilyttää sille tyypilliset ominaisuudet. Viimeinen käyttöpäivä -merkintä sen sijaan on nimensä mukaisesti päivä, jolloin valmistaja on tarkoittanut tuotteen viimeistään käytettäväksi.



5. Muista aistinvarainen arviointi. Katso ja nuuhki. Jos ruoka ei näytä tai tuoksu pilaantuneelta, eikä viimeinen käyttöpäivä ole mennyt, kokeile maistaa pieni pala. **Uskalla luottaa aisteihisi!**

6. Jos ruokaa jäi pieni määrä, hyödynnä se osana seuraavan päivän ateriaa. Jos ruokaa jäi isompi satsi, pakasta se ja käytä myöhemmin.



7. Kaikkein nopeimmin pilaantuvat tuoretuotteet kannattaa asetella jääkaapissa samalle hyllylle silmiesi korkeudelle, jotta ne eivät unohdu kaapin perukoille.

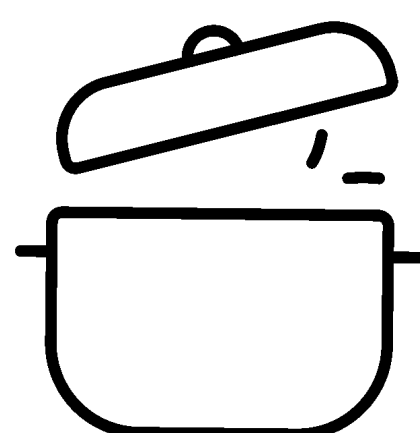
8. Ota ruokaa lautasellesi nälän, älä tottumuksen mukaan. Pidä pää kylmänä kaupassa.



9. Osta vain ne tuotteet, jotka tiedät ehtiväsi käyttää ennen niiden pilaantumista.

10. Ruokaostoksille ei kannata mennä nälkäisenä, sillä nälkäisenä on helppo sortua tarpeettomiin heräteostoksiin.

Lähde: Hävikkiviikko





Kirjan tekijä:
TUUNATAN TYÖTÄ-HANKE

Päähävikittäjä: Päivi Kaukua

Kiitos hävikkiruokaohjeista
lipajan Tarja Mattilalle



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

